

# **PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIF BEHAVIORIAL THERAPY (REBT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK**

Tryyani Aprillia, Naning Kurniawati, Vesti Dwi Cahyanigrum  
Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro  
liaaprillia768@gmail.com.

## **Abstract**

*Adolescence is a period of change in one's thinking ability. At this time, adolescents are able to think formally - operational, namely a stage of cognitive development that starts at the age of 12 years and continues until adolescence reaches a period of calm or adulthood. Researchers want to test whether the application of group guidance with the REBT approach can reduce the level of academic procrastination? This study uses pre-experiment with one group pretest-posttest design with a sampling technique using purposive sampling. From this study, the results obtained from the pre test obtained from six students concluded that the level of academic procrastination before being given guidance with the REBT technique the average percentage of the six students was 70.46% and was in the high category. Based on the results of the post test on the six students, it can be concluded that the average percentage for the six students is 54.54% and is in the low category. So the research can be concluded by applying group guidance services with effective REBT techniques to help reduce the level of academic procrastination in Trucuk Bojonegoro Vocational High School students.*

**Keywords:** *REBT approach, group guidance, academic procrastination.*

## **A. PENDAHULUAN**

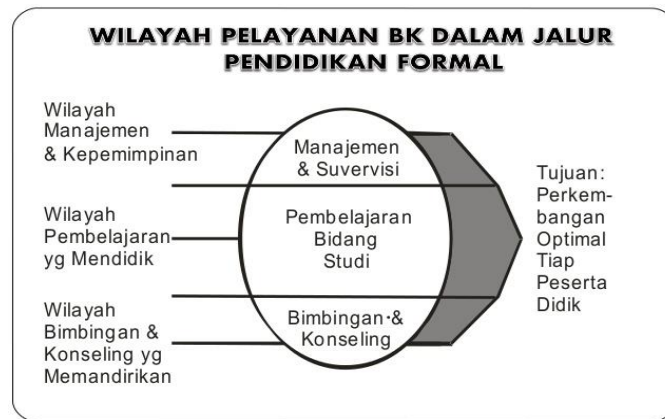
Dalam kehidupan ini ada istilah perkembangan yang akan dilewati setiap individu untuk menuju kehidupan yang lebih baik. Perkembangan merupakan suatu konsep yang cukup kompleks karena perkembangan tidak terbatas pada pengertian pertumbuhan, melainkan di dalamnya terdapat perubahan-perubahan secara psikis individu dan itu terjadi secara terus menerus serta berkelanjutan dalam proses perkembangan individu<sup>1</sup>. Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan dalam kemampuan berfikir seseorang<sup>2</sup>. Masa remaja adalah masa yang paling singkat dalam kehidupan manusia tapi di masa ini ada banyak permasalahan yang muncul, masa ini dimulai dari usia 13 sampai 17 tahun. Pada masa remaja ini permasalahan yang sering muncul adalah permasalahan tentang konsep diri dan juga pola belajarnya. Pendidikan merupakan proses yang sangat penting bagi perkembangan peserta didik karena dengan pendidikan peserta didik dapat mempelajari materi-materi yang di perlukannya dalam kehidupan yang akan datang. Bimbingan dan Konseling menjadi

---

<sup>1</sup> Desmita Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Remaja Rosdakarya, 2009).

<sup>2</sup> Hendriati Agustiani, "Psikologi Perkembangan, Bandung: PT," *Refika Aditama* (2009).

sarana untuk membantu siswa untuk mengembangkan potensi di dalam dirinya agar di masa depan siswa mampu bersaing dengan baik dan memiliki kompetensi sesuai dengan apa yang menjadi keahliannya.



**Gambar 1.1**

Pelayanan BK dalam Jalur Formal

Wilayah

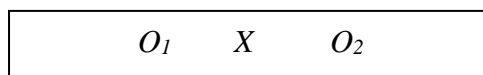
Prokrastinasi akademik terdiri atas tiga aspek, yaitu membuang waktu, menghindari tugas, dan menyalahkan orang lain (Bruce. 1990. Hal: 4). Dari ketiga aspek yang disebutkan oleh Tuckman, W. Bruce di dalam penelitiannya tiga aspek ini menjadi dasar dalam merumuskan kegiatan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini masalah yang akan dibahas adalah prokrastinasi akademik dengan menggunakan pendekatan REBT. Albert Ellis tahun 1955, mengemukakan bahwa pendekatan REBT di laksanakan dengan aktivitas utama dan dengan satu maksud utama, yaitu membantu konseli untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya.

Terdapat dua teknik yang dapat digunakan dalam melakukan konseling dengan pendekatan REBT ini, teknik yang pertama adalah teknik model ABCDEF dan teknik *Rational-Emotive Imagery* atau REI. Teknik model ABCDEF adalah suatu teknik yang cara mengaplikasikannya dengan memunculkan suatu peristiwa pengaktif (A) dalam diri konseli kemudian dari itu konseli harus membangun *belief* (B) yang bersifat *irasional* ataupun *rasional* dari *belief* tersebut selanjutnya konseli mengakses konsekuensi (C) dilanjutkan dengan *dispute* atau pertentangan (D) antara kelogisan yang dimilikinya. Tahap selanjutnya konseli harus mengakses efek (E) yang ditimbulkan dari *irrational beief* pada konseli.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti menerapkan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviorial Therapy* (REBT) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas X SMK Negeri Trucuk Bojonegoro. Dilihat dari hasil observasi tingkat prokrastinasi akademik di sekolah tersebut sangat tinggi maka dari itu peneliti menggunakan SMK Negeri Trucuk Bojonegoro sebagai tempat penelitian tentang prokrastinasi akademik.

## B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre eksperiment. Metode penelitian eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Bentuk penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Sugiono<sup>3</sup> mengatakan pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan tujuannya untuk melihat apakah ada penurunan terhadap fenomena yang sedang di teliti.



Gambar 1.2 Rancangan Penelitian

Dimana :

$O_1$  : Nilai *pretest*

$X$  : Pemberian perlakuan

$O_2$  : Nilai *post test*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMKN Trucuk Bojonegoro. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu sebagai berikut: Mendeskripsikan karakteristik subjek, yaitu siswa Kelas X SMK Negeri Trucuk dengan klasifikasi memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Peneliti menentukan subjek, yakni dengan cara (1) peneliti membagikan instrument kemudian diberi skor (2) peneliti memberikan perlakuan kepada kelompok yang terindikasi memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, (3) peneliti melakukan pemilihan dengan menggunakan *purposive sampling*, dimana sampel yang diambil ditentukan dengan adanya pertimbangan tertentu.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sebelum Diberikan Treatmen Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT

Berdasarkan hasil pre test yang diperoleh dari enam orang siswa pada tabel 1.7 dapat di simpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan bimbingan dengan Pendekatan REBT. 1 orang siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi (L. A. S: 92.22%) dan 5 siswa memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi diataranya (M. A. W: 63.89%), (E. P: 65.56%), (I. S: 65.56%), (L. M: 66.11%) dan (A. B. P: 69.44%). Adapun rata-rata prosentase pada keenam siswa adalah 70.46% dan berada pada kategori tinggi.

---

<sup>3</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2010).

**Tabel 1.1** Hasil Pre Test sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan Pendekatan REBT

Nama	Jumlah	%	Kategori
M. A. W	115	63.89%	T
E. P.	118	65.56%	T
L. M	119	66.11%	T
I. S	118	65.56%	T
L. A. S	166	92.22%	ST
A. B. P	125	69.44%	T
RATA-RATA		70.46%	T

### **Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Setelah Diberikan Treatmen Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT**

Berdasarkan hasil pos test pada keenam siswa dapat disimpulkan bahwa satu siswa berada pada kategori sedang yaitu, L. A. S: 66.67% dan lima siswa lainnya berada ada kategori rendah M. A. W: 52.78%, E. P: 51.67%, L. M: 53.33%, I. S: 55.00% dan A. B. P: 47.78%. Adapun rata-rata prosentase pada keenam siswa adalah 54.54% dan berada pada kategori rendah.

**Tabel 1.2** Hasil Post Test setelah diberikan bimbingan kelompok dengan Pendekatan REBT

Nama	Jumlah	%	Kategori
M. A. W	95	52.78%	R
E. P	93	51.67%	R
L. M.	96	53.33%	R
I. S	99	55.00%	R
L. A. S	120	66.67%	S
A. B. P.	86	47.78%	R
RATA-RATA		54.54%	R

## **PEMBAHASAN**

Dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan pendekatan REBT terlebih dahulu konseli harus dapat memahami apa itu pemikiran yang berdasarkan dengan keyakinan irasional beserta konsekuensi yang ada. Keyakinan rasional itu berkaitan dengan struktur pemikiran yang tidak logis, kaku dan ditandai dengan keharusan mutlak sebagai konsekuensi yang ada dari keyakinan irasional tersebut juga berdasarkan dengan keharusan mutlak untuk dipenuhi. Sedangkan pemikiran yang di dasarkan oleh keyakinan rasional adalah pemikiran yang tidak kaku, tapi pemikiran ini lebih fleksibel dan juga logis konsekuensi yang di hadirkan juga fleksibel dan lebih bisa diterima akal pikiran individu.

Dalam hal ini peneliti menggunakan bimbingan kelompok untuk memberikan keyakinan dan konsekuensi yang baru kepada konseli. bimbingan kelompok dipilih

untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada konseli karena selain mudah dalam aplikasinya juga tidak memakan waktu yang lama serta konseli lebih bisa menerima materi yang diberikan dengan lebih santai. Bimbingan kelompok digunakan dalam membantu siswa untuk memecahkan permasalahan yang dihadapinya dan akan diselesaikan dengan cara diskusi kelompok. Dalam hal ini masalah yang akan diselesaikan oleh anggota kelompok adalah terkait dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh keenam siswa yang terdeteksi memiliki tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi. Setelah peneliti mengetahui tingkat prokrastinasinya dengan proses skoring yang telah ditetapkan sebelumnya maka tahap pertama, konseli akan dihadapkan oleh situasi dimana emosi serta tingkah laku yang berhubungan dengan kegiatan prokrastinasi akademik muncul. Setelah mengaktifkan emosi dan tingah laku konseli maka dari itu akan dilakukan tahap kedua yaitu mengakss keyakinan yang bersifat *irrational* atau kaku yang muncul dari diri konseli, setelah konseli memunculkan keyakinan yang bersifat *irrational* maka selanjutnya konseli juga harus mengakses konsekuensi dari keyakinan yang dibangun tersebut. Setelah konseli sudah mengakses keyakinan dan juga konsekuensi yang ada dari keyakinannya maka konselor memunculkan kembali kejadian yang memicu keyakinan baru konseli dengan mempertimbangkan cita-cita yang dimiliki oleh konseli.

#### D. KESIMPULAN

Masa remaja adalah masa dimana berkembangnya system kognitif individu pada masa ini dapat dikatakan masa yang singkat tetapi begitu banyak permasalahan yang muncul dan itu sifatnya fatal apabila tidak ditangani segera, prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang ada pada masa remaja.

Prokrastinasi akademik sendiri muncul dengan dua faktor yaitu, internal dan eksternal dalam diri individu. Faktor internal adalah faktor yang muncul dari dalam diri individu bisa karena pemikiran, perasaan/emosinya dan juga tingkah lakunya.

Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik di SMKN Trucuk Bojonegoro dapat disimpulkan bahwa. Pada masa remaja seorang individu sudah bisa mengembangkan pemikirannya dalam hal pribadi, sosial, belajar maupun karirnya. Dalam hal ini berarti remaja sudah mulai berpikir untuk kehidupan di masa mendatang, di masa remaja ini adalah masa yang sangat singkat tapi memiliki banyak permasalahan. Dalam penelitian ini masalah yang diambil adalah

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. "Psikologi Perkembangan, Bandung: PT." *Refika Aditama* (2009).  
Desmita, Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya, 2009.  
Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2010.

- Abu, N. K. & Saral, D. G. 2016. The Online Journal of New Horizons in Education. The Reasons of Academic Procrastination Tendencies of Education Faculty Students. 6 (1), 165-169.
- Agustiani, H. 2009. Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. Bandung: PT Refika Aditama
- Brunce, W.T. 1990. Measuring Procrastination Attitudinally And Behaviorial. Hal:5 .New York. Harcourt Brance Jovaniovich. Pub
- Corey, G. 2013. Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi. Hal. 237-238. Bandung: Referika Aditama
- Desmita. 2014. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Hal. 107-108. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA
- Departemen Pendidikan Nasional.2008. Penataan Pendidikan Profesional Konselor Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal. Hal. 189. Jakarta: Indonesia
- Dryden, W. & Michael, N. 2004. Rational Emotive Behavioral Counseling In Action. New York: Sage Publication Inc
- Dryden, W. 2011. First Steps in Using REBT in Coaching Life. New York: Published by the Albert Ellis Institute.
- Ellis, A. 1993. Reflections On Rational Emotive Therapy. Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 61, 199-201
- Ellis, A. & Dryden, W. 2007. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. 2nd edition. New York: Springer Publishing Company
- Ellis, A. 2002. Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approac. 2nd edition. New York: Springer Publishing Company
- Erford, T.B. 2015. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Ed ke- 2). New Jersey: Pearson Education, Inc
- Ferari, J.R., & Morales, J.F.D. 2007. Perceptions Of Self-Concept And Self-Presentation By Procrastinators: Further Evidence. Vol 10. No. 1. Hal. 91-96. The Spanish Journal of Psychology,
- Fibrianti, I.D. 2009. Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Online. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mDajNzXPS38:eprints.unip.ac.id/10517/1/SKRIPSI.pdf+jurnal+prokrastinasi+akademik.pdf&hl=id&gl=id>. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Hidayat, A. 2013. Uji F Dan Uji T. Online. <https://www.statistikian.com/2013/01/uji-f-dan-uji-t.html>. Diakses tanggal 24 Januari 2019
- \_\_\_\_\_. Online. <https://kbbi.web.id/interaktif>. Diakses Tanggal 18 Maret 2019
- Ibda, F. 2015. Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget. Aceh: UIN Ar-Raniry
- Mashudi A. E. 2016. Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. Online. <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjPwq-TzuTgAhUISY8KHSepBagQFjAAegQIBxAB&url=http%3A%2F%2Fjournal.uad.ac.id%2Findex.php%2FPsikopedagogia%2Farticle%2Fdownload%2F4495%2F2607&>

- usg=AOvVaw2mGg32\_MI59-GehWG2\_dIx. Program Studi PG PAUD. Banten: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang
- Purwanto, M. N. 2013. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA
- Regar, U.N., Bagus, I.S., & Sutanto, N. 2013. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Online. <http://hubsasia.ui.ac.id/index.php/hubsasia/article/viewFile/1798/13>. Universitas Surabaya. Surabaya: Indonesia
- Salahuddin, Anas. 2010. Bimbingan dan Konseling. Bandung: CV. Pusaka Setia
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. Vol. 31. Hal. 503- 509. Journal of Counseling Psychology.
- Steel, P. 2007. The Nature Of Procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. Hal: 65–94. University of Calgary: Psychological Bulletin
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: ALFABETA
- Thompson, P, H. & Fedewa, L, A. 2015. Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents. John Wiley & Sons, Inc: Canada
- Wiyasa, O.S, Yusmansyah,. & Mayasari, S. 2014. Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Online. [https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj16c7YxMXaAhVEvo8KHWrOD8kQFgh6MAk&url=http%3A%2F%2Fjurnal.fkip.unila.ac.id%2Findex.php%2FALIB%2Farticle%2Fdownload%2F14374%2F10497&usg=AOvVaw3e4plYZn9CccQ-ru0\\_xiUi](https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj16c7YxMXaAhVEvo8KHWrOD8kQFgh6MAk&url=http%3A%2F%2Fjurnal.fkip.unila.ac.id%2Findex.php%2FALIB%2Farticle%2Fdownload%2F14374%2F10497&usg=AOvVaw3e4plYZn9CccQ-ru0_xiUi). Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Zahra, Y & Hernawati. N. 2015. Prokrastinasi Akademik Menghambat Peningkatan Prestasi Akademik Remaja Di Wilayah Perdesaan. Online. [https://www.researchgate.net/publication/314484500\\_Prokrastinasi\\_Akademik\\_Menghambat\\_Peningkatan\\_Prestasi\\_Akademik\\_Remaja\\_di\\_Wilayah\\_Perdesaan](https://www.researchgate.net/publication/314484500_Prokrastinasi_Akademik_Menghambat_Peningkatan_Prestasi_Akademik_Remaja_di_Wilayah_Perdesaan). Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia. Bogor: Institut Pertanian Bogor,